На правах рукописи

Жученко Ольга Александровна

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ САМООЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ КАК РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

(на материале экзаменационного стресса)

5.3.1 — Общая психология, психология личности, история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Казань — 2024

Работа выполнена на кафедре общей психологии Института психологии и образования Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» и на кафедре психологии развития и дифференциальной психологии Института педагогики, психологии и социальных технологий Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Удмуртский государственный университет»

Научный руководитель: ***Баранов Александр Аркадьевич***, доктор психологических наук, профессор, директор Института педагогики, психологии и социальных технологий ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Официальные оппоненты: ***Хазова Светлана Абдурахмановна***, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет»

Маленова Арина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГАОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского»

Ведущее учреждение: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского»

Защита состоится «14» ноября 2024 года в 14.00 часов на заседании Диссертационного совета КФУ.053.1 ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420021 г. Казань, ул. М. Межлаука, д. 1, ауд. 322.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008 г. Казань, ул. Кремлевская, д. 35.

Электронная версия автореферата размещена на официальном сайте Казанского (Приволжского) федерального университета (http://www.kpfu.ru) и на официальном сайте Высшей аттестационной комиссии Министерства науки и высшего образования РФ (https://vak.minobrnauki.gov.ru/).

Автореферат разослан «____» сентября 2024 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат психологических наук — Т. В. Артемьева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования определяется происходящими в современной России социальными изменениями, появлением новых трудных жизненных условий (пандемия COVID-19, СВО, глобальная цифровизация и т. п.), вызывающих у многих состояния беспокойства, неуверенности в завтрашнем дне, повышенной тревожности, что заставляет психологов искать новые пути помощи населению, разрабатывая методы, методики, технологии, способствующие повышению стрессоустойчивости, сохранению психологического и физиологического гомеостаза личности. Стабилизировать психическое состояние личности и регулировать ее поведенческие стратегии, согласно Е.В. Куфтяк (2022), Н.П. Ничипоренко (2007), Л.А. Регуш (2003), С.А. Хазовой, Б.Н. Коршикову (2016), позволяет прогнозирование и построение будущего. Именно «прогнозируемая» ситуация запускает механизм проактивного совладания с трудной жизненной ситуацией, так как у человека есть больше вариантов преодоления стресс-факторов до их наступления (Куфтяк, 2022; Битюцкая, 2011; Менделевич, 2011; Aspinwall, Taylor, 1997). В связи с этим вопрос о повышении уровня стрессоустойчивости личности, развитии прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации представляется актуальным.

Степень проработанности темы в науке. В настоящее время выявлены виды, механизмы, факторы стресса, качества, способствующие повышению и снижению стрессоустойчивости личности (Баранов, 2002, 2020; Бодров, 2006; Ильин, 2001; Маленова, 2007; Малкина-Пых, 2005; Нартова-Бочавер, 1997; Ничипоренко, 2007, 2020; Леонова, 2010; Салихова, 2022; Lazarus, 1984; Schwarzer, 2001; Thoits, 1986; Quincho, 2001 и др.), суть, виды прогноза (Якунин, 2001; Герасимов, Сычев, 2002), взаимосвязи прогнозирования, прогностической компетентности с когнитивными, регуляторными процессами, копинг-стратегиями, личностными характеристиками (Абитов, 2007; Алишев, 2011; Битюцкая, 2022, 2023; Брушлинский, 2006; Прохоров, 2005, 2023; Осницкий, 2009; Зеер, Степанова, 2017; Попов, Ибрагимова, 2015; Сергиенко, 2021; Регуш, 2003, Даниленко, 2018; Фейгенберг, 2008, Моросанова, Филиппова, Фомина 2014; Ничипоренко, 2007; Менделевич, 2011; Сумина, 2008; Крюкова, 2005; Хазова, 2010, 2016; Ионова, 2022 и др.).

Противоречия: несоответствие между возникновением новых трудных жизненных ситуаций (ТЖС) и набором существующих психологических методик, технологий, направленных на повышение стрессоустойчивости личности; между наличием прогностической самооценки результата деятельности (ПСРД) личности в трудных жизненных ситуациях и недостаточной оформленностью представлений о ее структуре и дефиниции в теоретической психологии.

Необходимость преодоления указанных противоречий определяет **проблему** исследования: какова структура, детерминанты, пути развития прогностической самооценки результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации.

Цель исследования – определение структуры, детерминант, условий развития прогностической самооценки результата деятельности как ресурса стрессоустойчивости личности в трудной жизненной ситуации (на материале экзаменационного стресса).

Объект исследования – стрессоустойчивость личности.

Предмет исследования — структура, детерминанты и условия развития прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурса стрессоустойчивости личности.

Основная гипотеза исследования строится на том, что в трудной жизненной ситуации адекватность прогностической самооценки результата деятельности является одним из ресурсов стрессоустойчивости личности.

Основная гипотеза исследования конкретизируется в **частных гипотезах**:

– ситуация экзамена в вузе представляет собой трудную жизненную ситуацию, на основании которой могут быть изучены структура, виды, детерминанты прогностической самооценки результата деятельности;

– адекватность прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации зависит от интеллектуальных, коммуникативных, эмоционально-волевых, регуляторных характеристик личности;

– адекватность прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации возрастает под влиянием совершенствования выявленных интеллектуальных, коммуникативных, эмоционально-волевых, регуляторных детерминант личности.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи**:

1. Обоснование основных направлений работы через систематизацию теоретических и эмпирических исследований, связанных с проблемным полем.
2. На основании теоретического анализа научной литературы ввести в научное употребление определение прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации.
3. Теоретическое обоснование структуры и конструирование модели прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации; на ее основе разработка и эмпирическая апробация авторской анкеты, определяющей компоненты прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации (на материале экзаменационного стресса).
4. Выявление психологических детерминант и условий развития прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации.

5. Разработка и апробация личностно-ориентированной программы развития прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурса стрессоустойчивости личности (на примере экзаменационного стресса).

Теоретико-методологическую основу исследования составили: принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.В. Брушлинский); принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский и др.); принцип развития (Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, А.В. Запорожец); принцип инвариантности (А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Н.В. Кузьмина, Л.Г. Лаптев); ситуационный подход (Н.В. Гришина, Р. Нисбетт, Л. Росс, С.Л. Рубинштейн, Х. Хекхаузен); личностно-ориентированный подход (А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); системный подход (Б.Г. Ананьев, В.А. Ганзен, Б.Ф. Ломов); ресурсный подход (С.А. Хазова, Л.И. Ларионова, М.В. Аллахвердов); концептуальные положения о структуре осознанной саморегуляции деятельности (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий); когнитивная теория стресса Р. Лазаруса; теория стресс-толерантности личности А.А. Баранова; теория психической напряженности (Н.И. Наенко, Т.А. Немчин); научные представления о вероятностном прогнозировании, способности к прогнозированию, прогностической компетентности личности (В.Д. Менделевич, Н.П. Ничипоренко, Л.А. Регуш, И.М. Фейгенберг, Б.Ф. Ломов и др.); концептуальные положения о самооценке личности (Л.В. Бороздина, А.В. Захарова, К.Р. Сидоров, В.В. Столин и др.).

Методы и методики исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, моделирование, обобщение, интерпретация научных данных; наблюдение, анкетирование, тестирование, метод продольных срезов, формирующий эксперимент. Психодиагностические методики: личностный опросник Кеттелла (16 PF); тест «Опросник структуры темперамента (ОСТ)» В.М. Русалова; тест «Уровень субъективного контроля (УСК)» Дж. Роттера, адаптированный Е.Ф. Бажиным; «Тест антиципационной состоятельности» (ТАС) В.Д. Менделевича; «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор, адаптированная Т.А. Немчиным, В.Г. Носкаридзе; модифицированная методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн «Самооценка человека по его жизненным конструктам» на определение уровня ситуативной психической напряженности; авторская анкета на выявление компонентов прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации (на материале экзаменов в вузе); тест «Стиль саморегуляции поведения (ССП-98)» В.И. Моросановой. Статистическая обработка данных осуществлялась посредством использования компьютерной программы «IBM SPSS Statistics 26.0»: описательная статистика, Евклидова метрика, критерий Колмогорова-Смирнова, Т-критерий Вилкоксона, t-критерий Стьюдента, линейная

корреляция Пирсона, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, H-критерий Краскелла-Уоллиса, U-критерий Манна-Уитни.

Эмпирическая база исследования: ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова». На всех этапах в исследовании участвовали 1152 студента, обучающихся на первых – пятых курсах по разным направлениям подготовки и специальностям (средний возраст 19,5 лет, из них 55% женщин, 45% мужчин). На первом этапе изучения личностных детерминант ПСРД в ТЖС использовались тесты «16-PF», «ОСТ», «УСК» (519 человек). В дополнительных сериях исследования применялись «ТАС», «Личностная шкала проявлений тревоги» (279 человек), «ССП» (319 человек). Авторская анкета и модифицированная методика Дембо-Рубинштейн проводились на каждом из этапов работы.

Научная новизна:

1. На основе анализа работ ведущих отечественных учёных, занимающихся проблематикой самооценки, впервые предложена дефиниция и структура прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации.
2. Впервые показано на основании анализа работ Н.П. Ничипоренко, А.К. Осницкого, В.Д. Менделевича, Л.А. Регуш, И.М. Фейгенберга, В.А. Якунина, что адекватность прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации является ресурсом стрессоустойчивости личности в силу снижения неопределенности, остроты действия стрессогенных факторов. Функционально она уменьшает подверженность стрессорам, предопределяет управление деятельностью личности, позволяет психологически подготовиться к предстоящим событиям и стрессогенной информации.
3. Теоретическое и эмпирическое обоснование детерминант адекватности прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурсного потенциала стресс-толерантности личности позволило обогатить теорию стресс-толерантности А.А. Баранова за счет расширения понимания когнитивно-перцептивной составляющей субъектно-деятельностного блока-уровня стрессоустойчивости человека.
4. Выявлены детерминанты прогностической самооценки результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации.
5. Экспериментально доказано, что совершенствование выявленных детерминант способствует развитию адекватности прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурса стрессоустойчивости личности.

Теоретическая значимость работы. Предложена дефиниция, и выявлена структура прогностической самооценки результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации, расширяющая понимание данного системного образования. Субъектно-деятельностный блок-уровень стрессоустойчивости в теории стресс-толерантности А.А. Баранова расширен за счет теоретического и эмпирического обоснования детерминант прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурса стресс-толерантности личности. Разработанная модель прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации обогащает теорию психологии личности за счет определения факторов и личностных особенностей, влияющих на прогностическую самооценку результата деятельности в трудной жизненной ситуации. Выявлен дополнительный ресурс стрессоустойчивости личности — прогностическая самооценка результата деятельности — способствующий снижению восприимчивости стрессогенности ситуации.

Практическая значимость исследования. Полученные данные о структуре и детерминантах прогностической самооценки результата деятельности в трудных жизненных ситуациях (на материале экзаменационного стресса) позволяют сконструировать психологические технологии подготовки людей, деятельность которых связана с контролем, оцениванием ситуаций, способствующих увеличению уровня стресса выше оптимального (профессиональная переподготовка, аккредитация и т. п.). Авторская анкета, направленная на выявление компонентов прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации, расширяет инструментарий практикующих психологов в области пилотажной диагностики прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации (Свидетельство о регистрации объекта интеллектуальной собственности № 29.23 от 19.12.2023 г. выдано ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации»). Разработанная программа развития прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации может быть использована психологической службой в образовательных учреждениях, на предприятиях, в центрах психологической помощи населению с целью повышения стрессоустойчивости и сохранения здоровья личности (Свидетельство о регистрации объекта интеллектуальной собственности № 30.23 от 19.12.2023 г. выдано ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации»). Полученные в исследовании результаты могут быть учтены в профессионально-личностном консультировании, использованы в преподавании дисциплин общей психологии, психологии личности, стресс-менеджмента.

Положения, выносимые на защиту:

1. Прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации понимается как системное образование, форма отражения субъектом информации о результате предстоящей деятельности, внешних и внутренних условиях ее протекания, и существующая в единстве мотивационного, когнитивного и аффективно-оценочного компонентов.

2. Прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации является одним из ресурсов стрессоустойчивости личности, так как способствует снижению неопределенности ситуации, восприимчивости ее как стрессогенной за счет планирования своего поведения, осуществления психологической преднастройки, подготовки к предстоящим событиям и воздействиям.

3. Адекватность прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации детерминирована интеллектуальными, коммуникативными, эмоционально-волевыми, регуляторными особенностями личности.

4. Личностно-ориентированная программа, направленная на развитие адекватности прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались опорой на исходные непротиворечивые методологические и теоретические положения, логикой проведения экспериментального исследования в соответствии с целями, задачами и гипотезой, использованием надежных, валидных психодиагностических методик, репрезентативностью эмпирических данных.

Апробация положений и результатов исследования осуществлялась на Всероссийских научно-практических конференциях «Научное обеспечение АПК. Итоги и перспективы» (Ижевск, 2003), «Коммуникативная природа человека (Первые Петраковские чтения)» (Ижевск, 2006), «Новые ценности современной России» (Казань, 2006), «Современная семья: традиции и инновации» (Ижевск, 2008), «Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (Казань, 2013), «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (Казань, 2023), «Педагогика и психология в медицине: проблемы образования и воспитания – вопросы и обсуждение» (Санкт-Петербург, 2024), Международных научно-практических конференциях «Интеграция региональных систем образования» (Саранск, 2006), «Ананьевские чтения. Современные прикладные направления и проблемы психологии» (Санкт-Петербург, 2010), «Психология XXI века» (Санкт-Петербург, 2011), «Ананьевские чтения — 2011. Социальная психология и жизнь» (Санкт-Петербург, 2011), «Education and International Relations» (Ижевск, 2011), «Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость

и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности» (Кострома, 2022), «Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст» (Кострома, 2024) и др.

Теоретические и экспериментальные материалы исследования обсуждались на методологических семинарах для аспирантов, заседаниях кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, кафедры общей психологии Института педагогики, психологии и социальных технологий ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» (2005 — 2013, 2023), кафедры психологии личности, общей психологии Института психологии и образования ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» (2012, 2022, 2024).

Данные, полученные в ходе исследования, использовались при чтении элективного курса «Психология стресса» в ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»; при проведении консультации преподавателей вузов с целью повышения качества их профессиональной деятельности.

Практическая апробация работы происходила в рамках диагностики психологических особенностей обучающихся вузов с их последующим консультированием; программы психологического сопровождения в ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»; проведения занятий в рамках работы студенческого научного общества «Психологическая самопомощь перед сессией», направленного на повышение стрессоустойчивости студентов в трудных жизненных ситуациях; проведения занятий в рамках программы дополнительного профессионального образования специалистов (повышение квалификации преподавателей) «Педагогика и психология высшей школы» в ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, что подтверждается справками о внедрении, выданных указанными вузами.

По теме диссертации опубликованы 31 работа, 6 из которых — в журналах, рекомендованных ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации по специальности 5.3.1 — Общая психология, психология личности, история психологии, 1 — в журнале, входящем в Международную базу данных и систему цитирования Scopus.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов по главам, 12 рисунков, 16 таблиц, заключения, библиографии, состоящей из 271 источника (из них — 46 на иностранном языке), 4 приложений. Основное содержание изложено на 143 страницах. Общий объем диссертации, включая приложения, составляет 171 страница.

Соответствие содержания работы паспорту специальности. Отраженные в диссертации научные положения соответствуют пунктам

специальности 5.3.1 — «Общая психология, психология личности, история психологии»: п. 1. Психическая жизнь и поведение человека. Детерминанты, определяющие психическую жизнь и поведение человека; п. 8. Сознание и познавательные процессы. Когнитивная психология; п. 14. Эмоциональная напряженность, фрустрация, стресс; п. 21. Антиципация и образы будущего. Вероятностное прогнозирование. Конструирование будущего.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во ***введении*** диссертации обоснованы актуальность, проблема, объект и предмет исследования; сформулированы цель, задачи и методы исследования; выдвинута гипотеза, определены теоретическая и практическая значимость исследования; сформулированы положения, выносимые на защиту; приведены сведения об эмпирической базе, апробации результатов исследования и внедрении их в практику.

В первой главе «Теоретическое обоснование изучения детерминант прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурса стрессоустойчивости личности» проанализированы исследования экзамена как трудной жизненной ситуации (ТЖС), ресурсы совладания с ней, обоснована структура прогностической самооценки результата деятельности (ПСРД) в ТЖС.

В параграфе 1.1. обосновано изучение ТЖС на примере экзамена в вузе.

Анализ работ И.А. Баевой (2012), Е.В. Битюцкой (2016), А.Ю. Маленовой (2007), Л.И. Анцыферовой (1994), Т.Л. Крюковой (2005), Е.В. Куфтяк (2022), А.Б. Леоновой (2010), наиболее полно отражающих характеристики ТЖС и стрессогенной ситуации, практически полностью совпадающие, позволил рассматривать эти понятия как синонимичные. Наиболее стрессогенными, по мнению С.А. Хазовой (2010), являются ситуации, в которых человеку приходится сталкиваться с внешней оценкой (экзамены в вузе, собеседование при приеме на работу, прохождение аттестации, повышение квалификации в процессе профессиональной деятельности и т. п.). Данное исследование посвящено изучению ПСРД в ТЖС на примере экзаменационного стресса. В рамках рассматриваемого проблемного поля значимыми являются работы Ю.В. Щербатых (2000, 2006), А.Ю. Маленовой (2019), О.И. Даниленко (2018), В.Э. Мильмана (1983), З.Б. Кучиной (2009), Y. Liu (2015), K.S. Rajoo (2019), S. Ju, E. Choi (2015), B.E. Pozos-Radillo (2014), K. Kimura (2020) и др., содержащие научное обоснование стрессогенности экзаменов в вузе вследствие наличия их объективных, субъективных стресс-факторов значимости и неопределенности.

В параграфе 1.2. описаны понятие, критерии успешности копинг-поведения, виды копинг-стилей, копинг-стратегий, направленных на будущее, личностные детерминанты копинга в ситуации оценивания (Битюцкая, 2022; Баранов, 2020; Крюкова, 2005; Корнилова, 2010; Прохоров, 1990, 2012; Бохан,

2008; Нартова-Бочавер, 1997; Малкина-Пых, 2005; Лазарус, 1984, 2006; Реан, 2007, 2022; Aspinwall, Taylor, 1997; Drummond, 2016; Endler, Parker, 1990; Terry, 1991 и др.). Согласно Е.В. Битюцкой, Е.А. Бахановой, А.А. Корнееву (2015), Т.Л. Крюковой (2005), прогнозирование результата деятельности выступает как один из механизмов эффективного копинг-поведения, дающее возможность приспособления, преобразования стрессовой ситуации. Соответственно, копинг-стратегии коррелируют со стресс-толерантностью, так как позволяют справиться со стрессогенной ситуацией (Киреева, 2012; Бабкин, Бубнова, 2021).

Анализ функций, характеристик, видов ресурсов, детерминант стрессоустойчивости в работах В.А. Бодрова (2006), С.А. Хазовой (2010, 2013), А.А. Баранова (2002, 2020), Т.Г. Бохан (2008), Д.Г. Бадмаевой (2004), A.S. Mastten, M.-G. Reed (2002), R. Schwarzer (2001) и др. позволил установить, что ПСРД является и проявлением, и ресурсом стрессоустойчивости, имея структурно-системную организацию. Выявлено, что благодаря адекватной ПСРД в ТЖС человек становится более успешным, продуктивным, жизнестойким, расширяются возможности субъекта за счет предвидения и подготовки к предстоящим стрессогенным событиям.

Работы Л.Г. Дикой (2019), Д.Г. Бадмаевой (2004), В.И. Моросановой (2007, 2010, 2014), А.О. Прохорова (2005, 2023), О.А. Конопкина (2004), А.А. Бехтер (2016), Э.Ф. Зеера, Л.Н. Степановой (2017), М.С. Ионовой, Н.В. Резеповой (2022), J. de la Fuente, F. J. Peralta-Sánchez (2020) и др. наиболее полно отражают структуру, личностные детерминанты саморегуляции, ее связь с прогнозированием. Саморегуляция начинается заранее, до начала самой деятельности (Моросанова, 2007; Конопкин, 2004). Планирование, как одно из звеньев саморегуляции, способствует целеполаганию, требует прогнозирования результатов деятельности, подготовки к ним для избегания нежелательных последствий. Соответственно, ПСРД является одним из механизмов саморегуляции.

В параграфе 1.3 предложено понятие ПСРД в ТЖС, рассмотрена ее структура.

Особое внимание в работе уделено связи прогнозирования с памятью и мышлением, сущности, функциям антиципации, сопряженности прогностической компетентности с личностными качествами, обеспечивающей психическую и социальную адаптацию (И.Р. Абитов, А.В. Брушлинский, О.И. Даниленко, Б.Ф. Ломов, Е.С. Рапацевич, Л.А. Регуш, А.К. Осницкий, В.Л. Савельичева, Е.А. Сергиенко, Е.Н. Сурков, О.А. Сычев, И.М. Фейгенберг и др.). Предвосхищение личностью негативных событий и собственных реакций на них является необходимым условием заблаговременного совладания с трудностями деятельности, а предотвращение, снижение остроты действия стрессогенных факторов позволяет рассматривать прогностическую

компетентность как неспецифический копинг-ресурс личности (Ничипоренко, 2020; Менделевич, 2011; Даниленко, 2019).

Итогом обзора исследования прогнозирования, саморегуляции, самооценки в ТЖС с опорой на работы А.В. Захаровой (1989), К.Р. Сидорова (2006, 2007), работающего в рамках научной школы и под руководством Л.В. Бороздиной (2011, 2012), О.Н. Молчановой (2010) стала формулировка прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как системного образования, формы отражения субъектом информации о результате предстоящей деятельности, внешних и внутренних условиях ее протекания, существующего в единстве мотивационного, когнитивного и аффективно-оценочного компонентов с целью снижения неопределенности трудной жизненной ситуации и совладания с нею.

Для повышения стрессоустойчивости, снижения неопределенности ТЖС необходимо адекватное прогнозирование, умение предвидеть результат события. Важнейшими в аспекте проблематики данного исследования являются работы А.В. Захаровой (1989), выделившей самооценку с позиции временной относительности: прогностическую, актуальную, ретроспективную, на основании которой можно заключить, что прогностическая самооценка определяет желаемый, ожидаемый результат деятельности, субъективную оценку результата деятельности как оценку субъектом своих возможностей и ресурсов. Установлено влияние на субъективную оценку результатов деятельности личностной самооценки, уровня рефлексии, профессиональных компетенций (Регуш, 2003; Хуторской, 2003; Степанов, 1985; Сидоров, 2006; Кулибабина, 2022). Особое внимание уделено рассмотрению личностной самооценки как ресурса стрессоустойчивости (Шумакова, 2009), результата самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе, включая когнитивный и эмоциональный компоненты соответственно (Бороздина, 2011, 2012; Чеснокова, 1977; Захарова, 1989; Сидоров, 2006), связи с процессом социальной адаптации (Дроздова, 2016; Молчанова, 2010; Реан, 2022; Coopersmith, 2017).

На основании анализа источников (Попова, 2002; Сергиенко, 2021; Клюева, Генсецкая, 2017) сделан вывод, что прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации состоит из трех взаимосвязанных компонентов: мотивационный — желаемый результат деятельности (на примере экзамена — это желаемая оценка); когнитивный — ожидаемый результат деятельности (ожидаемая оценка); аффективно-оценочный — субъективная оценка результата деятельности (самооценка компетенций).

Во второй главе «Эмпирическое исследование детерминант прогностической самооценки результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации (на материале экзаменационного стресса)» отражены

организация, методы, результаты исследования детерминант ПСРД в стрессогенной (экзаменационной) ситуации, их обсуждение.

В параграфе 2.1 представлены организация исследования, эмпирические методы, описание выборки, обосновано разделение ее на субгруппы.

Адекватность прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации рассматривается как отсутствие достоверных различий между реальным результатом деятельности и компонентами прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации. Несовпадение, противоречие реального результата деятельности в трудной жизненной ситуации с ее прогнозируемым итогом интерпретируется нами как неадекватная прогностическая самооценка результата деятельности. Выявлено, что в экзаменационной ситуации у 47% студентов проявляется неадекватная ПСРД, что эмпирически доказывает актуальность данной работы и необходимость разработки программы развития ПСРД в ТЖС. Группы субъектов с адекватной ПСРД и с завышением только желаемого результата (остальные компоненты ПСРД совпадают с реальным итогом экзамена) практически одинаковы по представленности в выборке (18% и 16% соответственно). Меньше всего студентов с заниженной ПСРД в стрессогенной ситуации.

В параграфе 2.2 отражены результаты статистического анализа данных психодиагностических методик и их обсуждение.

Таблица 1 — Значения t – критерия Стьюдента и описательной статистики для показателей уровня психической напряженности в зависимости от прогностической самооценки результата деятельности

Прогностическая самооценка результата деятельности	Уровень стресса на экзамене		Уровень стресса в жизни		Уровень стресса обычно на экзамене		Уровень стресса на экзамене — уровень стресса в жизни	Уровень стресса на экзамене — уровень стресса обычно на экзамене
	M	SD	M	SD	M	SD		
Адекватная	6.82	2.67	4.19	1.91	7.82	1.88	**8.6** (p=0.001)	11.3 (p=0.017)
Неадекватная	6.91	2.47	3.89	2.03	7.37	2.28	**10.5** (p=0.000)	**7.7** (p=0.0001)
Адекватная оценка ожидаемая, самооценка компетенций	6.09	2.81	3.87	1.99	7.76	2.18	**8.3** (p=0.001)	13.4 (p=0.069)
Завышенная	6.62	2.68	3.83	2.00	7.70	2.25	**11.7** (p=0.001)	**3.8** (p=0.001)

Прогностическая самооценка результата деятельности	Уровень стресса на экзамене		Уровень стресса в жизни		Уровень стресса обычно на экзамене		Уровень стресса на экзамене — уровень стресса в жизни	Уровень стресса на экзамене — уровень стресса обычно на экзамене
	M	SD	M	SD	M	SD		
Заниженная	6.53	2.67	4.02	2.16	7.56	2.24	**5.7** (p=0.000)	**2.0** (p=0.002)

В таблице 1 приведены значения t-критерия Стьюдента, статистически подтверждающие стрессогенность экзаменов, на которых проводились замеры. Выявлено, что на основании полученных результатов правомерно изучать личностные особенности, ПСРД на примере экзамена в вузе.

Таблица 2 — Значения описательной статистики, дисперсионного анализа для показателей личностных характеристик в зависимости от адекватности прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации

Факторы	Адекватная прогностическая самооценка результата деятельности		Неадекватная прогностическая самооценка результата деятельности		F	df	p
	M	SD	M	SD			
Личностная тревожность	17.4	11.81	21.10	9.84	1.53	40	≤ 0.05
Уровень стресса в ТЖС	6.82	2.67	6.91	2.47	1.95	9	≤ 0.05
N – прямолинейность	5.60	2.07	5.27	1.95	1.91	16	≤ 0.05
F – сдержанность	4.88	2.17	5.48	2.22	3.79	1	≤ 0.05
M — практичность	5.46	1.82	5.25	2.06	2.12	16	≤ 0.01
O — уверенность в себе	6.61	1.98	7.23	2.21	13.10	1	≤ 0.01
Q_2 – конформизм	4.53	2.44	4.35	2.20	1.99	8	≤ 0.05
Им — интернальность в межличностных отношениях	5.83	1.58	5.70	1.54	1.94	9	≤ 0.05
Ип — интернальность в производственной деятельности	3.78	1.44	3.57	1.44	2.50	10	≤ 0.05

Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (значения представлены в Таблице 2) позволил выявить личностные характеристики, влияющие на адекватность ПСРД в ТЖС: интеллектуальный фактор M (развитость воображения, погруженность во внутренние потребности) из теста Кеттелла как значимый, особенности межличностного взаимодействия: сдержанность,

осторожность (фактор F), склонность к анализу, дипломатичность (фактор N), нонконформизм (фактор Q_2), высокий уровень субъективного контроля в межличностных отношениях (Им), в производственных отношениях (Ип), эмоционально-волевой фактор О (уверенность в себе и своих способностях), пониженная личностная тревожность.

Доказано, что адекватная ПСРД, в свою очередь, оказывает воздействие на снижение уровня ситуативной психической напряженности в стрессогенных условиях.

С помощью t — критерия Стьюдента установлено, что для людей с неадекватной ПСРД характерны экспрессивность ($t=2.2$, $p\leq0.05$), тревожность ($t=2.3$, $p\leq0.05$), напряженность ($t=2.2$, $p\leq0.05$), общая экстернальность ($t=2.1$, $p\leq 0.05$), выше темп поведения и скорость выполнения операций при выполнении деятельности ($t=2.0$, $p\leq0.05$), выше чувствительность к расхождению между желаемым, ожидаемым и реальным результатом деятельности как в социальной сфере ($t=2.0$, $p\leq0.05$), так и в работе, учебе ($t=2.1$, $p\leq0.05$), чем у людей с адекватной ПСРД.

Дополнительно для выявления взаимосвязи личностных особенностей и показателей адекватной ПСРД в ТЖС выполнен корреляционный анализ Пирсона. Установлена взаимосвязь адекватности ПСРД и следующих личностных характеристик: склонность к общительности (фактор А): $r = 0.10$; $p \leq 0.05$; серьезность, осторожность, сдержанность (фактор F): $r = 0.14$; $p \leq 0.01$; сдержанность в общении (фактор Н): $r = 0.90$; $p \leq 0.05$; доверчивость (фактор L): $r = 0.10$; $p \leq 0.05$; уверенность в себе и своих способностях, доверчивость (фактор О): $r = 0.18$; $p \leq 0.01$; самоудовлетворенность, склонность к нонконформизму (фактор Q_2): $r = -0.11$; $p \leq 0.05$; склонность к расслабленности (фактор Q_4): $r = 0.16$; $p \leq 0.01$; социальная пластичность (шкала СП): легкость установления контактов: $r = 0.13$; $p \leq 0.05$; склонность к малой чувствительности к неудачам в общении, ощущение спокойствия и уверенности в процессе социального взаимодействия (шкала СЭМ): $r = 0.13$; $p \leq 0.05$; тенденция к низкой социальной эргичности, затруднениям в установлении социальных связей (шкала СЭР): $r = 0.12$; $p \leq 0.05$; тенденция к низкой скорости моторно-двигательных операций при выполнении предметной деятельности (шкала Темп предметный): $r = 0.12$; $p \leq 0.05$; невысокая способность выделять значимые условия достижения целей в процессе деятельности (шкала Моделирование): $r = 0.17$; $p \leq 0.05$; тенденция к ригидности регуляторных процессов (шкала Гибкость): $r = 0.25$; $p \leq 0.01$.

Таким образом, обнаружена взаимосвязь адекватности ПСРД с эмоционально-волевыми особенностями, особенностями межличностного взаимодействия, темпераментальными характеристиками, особенностями регуляторных процессов.

Для показателей субъектов других субгрупп составлены корреляционные плеяды, с помощью которых установлено, что для субъектов с завышенной ПСРД в ТЖС характерны коммуникабельность, интернальность в межличностных отношениях и в области неудач. У лиц с заниженной ПСРД в ТЖС обнаружены сдержанность, замкнутость, эмоциональная неустойчивость, повышенная личностная тревожность, экстернальность над значимыми событиями, в области достижений, тенденция к сильному контролю эмоций, общая прогностическая некомпетентность. В обеих субгруппах людей характеризует склонность к тревожности, напряженности, беспокойству в трудных ситуациях.

В третьей главе «Развитие прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурса стрессоустойчивости личности (на материале экзаменационного стресса)» представлены структура программы развития ПСРД в ТЖС, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.

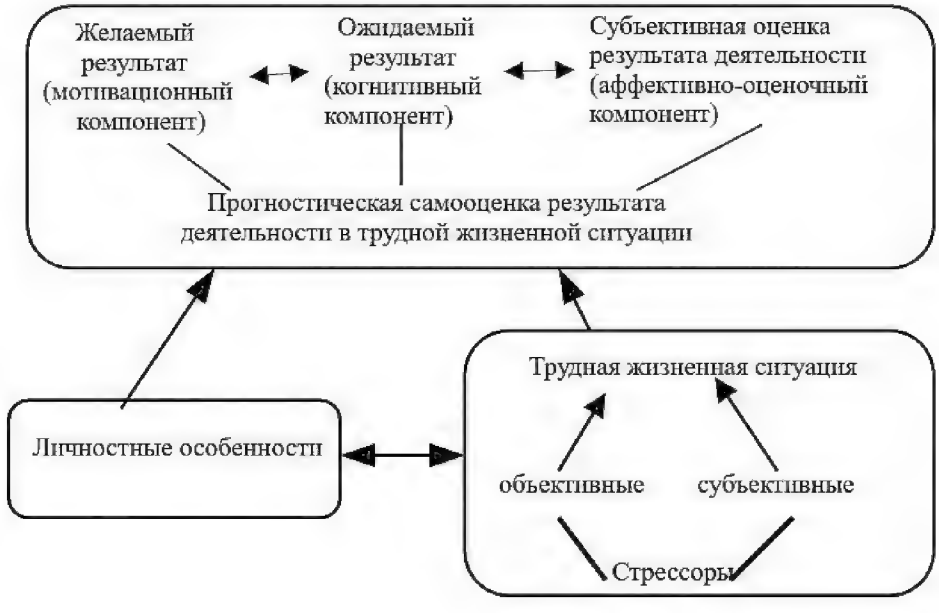

Рис. 1 — Модель факторов, влияющих на прогностическую самооценку результата деятельности в трудной жизненной ситуации

В параграфе 3.1. представлена модель факторов, влияющих на ПСРД в ТЖС на примере экзаменационного стресса (рисунок 1), структура программы развития ПСРД в ТЖС.

Несмотря на выявленные разные личностные особенности людей с завышенной и заниженной ПСРД в ТЖС, для них были разработаны универсальные рекомендации по развитию навыков эффективного общения, целеполагания, рефлексии, уверенности в себе, регуляции психофизиологического состояния в ТЖС, мотивации достижения успеха, прогностического компонента мышления, воображения.

Сходство рекомендаций связано с тем, что ключевое отличие указанных групп людей — коммуникабельность. Субъектам с заниженной ПСРД в ТЖС нужно развивать навыки эффективного общения вследствие их замкнутости. Лицам с завышенной ПСРД в ТЖС навыки эффективного общения способствуют структурированию и направленности их индивидной общительности. Взаимодействие с партнером по деятельности (в случае экзамена — это преподаватель) может быть субъективным стресс-фактором, особенно для студентов с заниженной ПСРД в ТЖС. Для поддержания оптимальных психических состояний во время занятий по программе использовались психогимнастические упражнения.

Предложенная программа развития ПСРД в ТЖС состоит из психологических упражнений и игр, направленных на совершенствование когнитивных процессов личности (прогностического компонента мышления, воображения, навыков рефлексии, целеполагания, планирования), эмоционально-волевой сферы личности (уверенности в себе, регуляции психофизиологического состояния), эффективного межличностного взаимодействия (навыков эффективного общения), мотивационно-потребностной сферы (мотивации достижения успеха).

В параграфе 3.2 представлены цель, задачи, критерии эффективности формирующего эксперимента, описание контрольной и экспериментальной групп, статистическая обработка полученных данных.

Авторский курс занятий, рассчитанный на 28 аудиторных часов, проводился со студентами первого — второго года обучения на добровольной основе один раз в неделю по два часа только в экспериментальной группе (15 человек) в отличие от контрольной группы (20 человек) во внеучебное время в межсессионный период.

Члены экспериментальной и контрольной групп обучались в одинаковых условиях, сдавали одни и те же экзамены, вызывающие субъективно уровень психической напряженности выше оптимального, что выявлено в ходе предварительной беседы со студентами.

Эффективность проведения программы проверялась через замеры компонентов ПСРД и уровня психической напряженности в одинаковых экзаменационных ситуациях для участников контрольной и экспериментальной групп, индивидуально-типических особенностей саморегуляции в обычные учебные дни. Полученные данные отражены на рисунках 2 — 3.

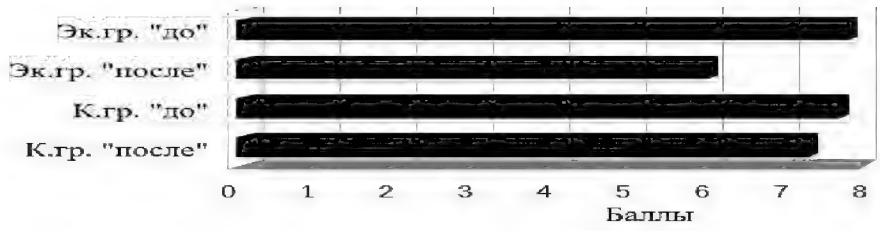

Рис. 2 — Средние значения уровня ситуативной психической напряженности на экзамене в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения эксперимента

Уровень психической напряженности на экзамене снизился, количество студентов с адекватной ПРСД в ТЖС увеличилось в обеих группах (рис. 2), но сдвиг после проведения развивающей программы статистически достоверно подтвержден (T=3.00, $p \leq 0.01$ и T=2.00, $p \leq 0.05$ соответственно).

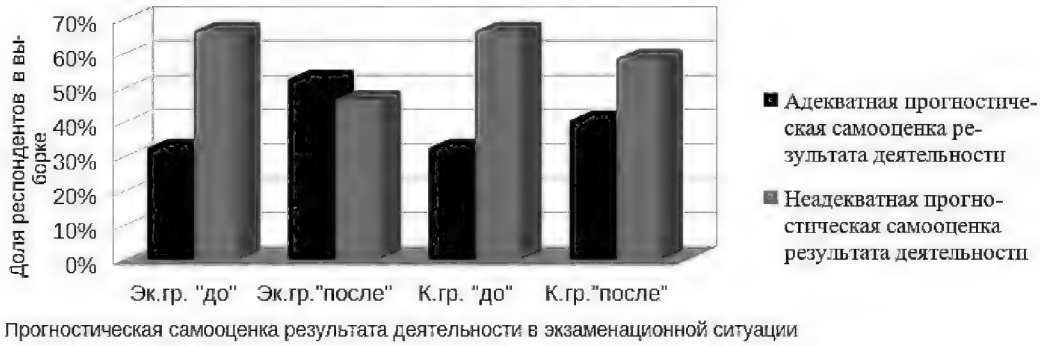

Рис. 3 — Значения прогностической самооценки результата деятельности в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента

На рисунке 3 отражено количество человек в процентном соотношении с адекватной и неадекватной ПСРД в каждой из групп до и после эксперимента. На нем видно, что количество студентов с адекватной ПСРД увеличилось в обеих группах. Однако, статистически значимые различия по Т-критерию Вилкоксона обнаружены только в экспериментальной группе (T=2.00, $p \leq 0.05$).

Значения t-критерия Стьюдента показали отсутствие значимых различий в экспериментальной и контрольной группе по всем шкалам теста «Стиль саморегуляции поведения» в начале эксперимента.

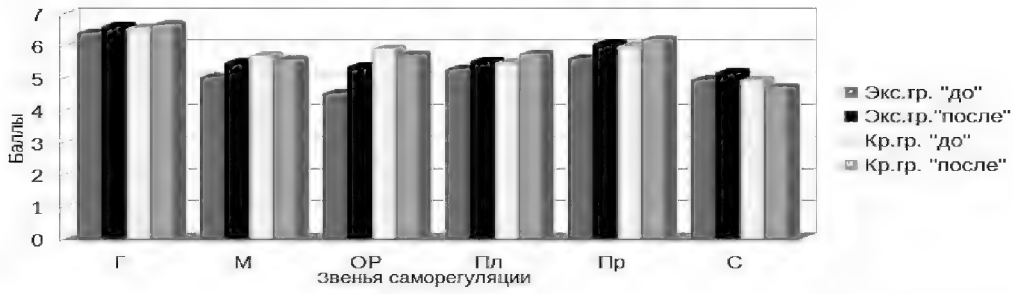

Рис. 4 — Средние значения показателей саморегуляции в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения эксперимента

После эксперимента анализ выявил повышение уровня практически всех звеньев саморегуляции в экспериментальной группе, из них на достоверном уровне — «Оценивание и коррекция результатов» ($t=2.8$; $p\leq0.01$) и «Программирование» ($t=2.3$; $p\leq0.05$) (рис. 4). В контрольной группе отмечается увеличение уровня гибкости, планирования, программирования.

Проведенные занятия актуализируют повышение уверенности в себе и личностной самооценки, способствуя формированию устойчивости субъективных критериев успешности достижения результатов, но действуют не сразу в рамках развивающей программы в силу того, что такое свойство, как личностная самооценка не может поменяться полностью в течение нескольких месяцев. В контрольной группе статистически значимых изменений показателей саморегуляции не обнаружено.

В **Заключении** подводятся итоги теоретического и эмпирического исследования, делаются общие выводы, предлагается возможное практическое применение результатов исследования, намечены перспективы дальнейшего исследования в данной области.

Выводы по результатам исследования

1. Анализ, систематизация научных исследований дали возможность обосновать основные направления работы. Стрессогенность экзаменов в вузе подтверждена теоретически и эмпирически, что позволило на их примере изучать прогностическую самооценку результата деятельности и связанные с ней личностные особенности респондентов. Предвидение и оценка результата деятельности относится к личным проактивным ресурсам, дающее возможность приспособления, подготовки к трудной жизненной ситуации,

снижения восприятия остроты действия стрессоров. В то же время прогностическая самооценка результата деятельности является элементом, одним из механизмов саморегуляции.

2. Предложена дефиниция прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации: это системное образование, форма отражения субъектом информации о результате предстоящей деятельности, внешних и внутренних условиях ее протекания, существующее в единстве мотивационного, когнитивного и аффективно-оценочного компонентов с целью снижения неопределенности трудной жизненной ситуации и совладания с нею.

3. Выявлена структура прогностической самооценки результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации, включающая в себя взаимосвязанные компоненты: мотивационный (желаемый результат), когнитивный (ожидаемый результат), аффективно-оценочный (субъективная оценка результата деятельности). Предложена модель внешних и внутренних взаимодействующих факторов, влияющих на прогностическую самооценку результата деятельности в стрессогенной ситуации. Сказанное позволило разработать и апробировать авторскую анкету, направленную на определение компонентов прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации. Адекватность прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации трактуется как отсутствие достоверных различий между реальным результатом деятельности в трудной жизненной ситуации и компонентами прогностической самооценки результата деятельности. Несовпадение, противоречие реального результата деятельности в трудной жизненной ситуации с ее прогнозируемым итогом интерпретируется как неадекватность прогностической самооценки результата деятельности. Определено, что почти у половины выборки наблюдается неадекватная прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации (на примере экзаменационного стресса), что подтверждает актуальность разработки программы развития данного психического явления.

4. Эмпирически установлено влияние адекватной прогностической самооценки результата деятельности на снижение уровня психической напряженности в стрессогенных условиях. Выявлены детерминанты адекватной прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации: особенности межличностного взаимодействия (сдержанность, склонность к анализу, нонконформизм, высокий уровень субъективного локуса контроля в межличностных отношениях, в производственных отношениях; развитость воображения как интеллектуальный фактор; эмоционально-волевые особенности (пониженная личностная тревожность, уверенность в себе и своих способностях), ригидность регуляторных процессов. Личностно-ситуативная прогностическая компетентность, склонность к нонконформизму отличают

субъектов с адекватной прогностической самооценкой результата деятельности в трудной жизненной ситуации от лиц с завышенным желаемым результатом, адекватными ожиданиями, субъективной оценкой результата деятельности в трудной жизненной ситуации. У лиц с завышенной прогностической самооценкой результата деятельности в трудной жизненной ситуации выявлены коммуникабельность, интернальность в межличностных отношениях и в области неудач. У людей с заниженной прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации обнаружены сдержанность, замкнутость, эмоциональная неустойчивость, повышенная личностная тревожность, экстернальность над значимыми событиями, в области достижений, тенденция к сильному контролю эмоций, общая прогностическая некомпетентность. В двух последних группах для субъектов характерны склонность к тревожности, напряженности, беспокойству в трудных ситуациях.

5. Разработанная программа развития прогностической самооценки результата деятельности направлена на совершенствование прогностического компонента мышления, воображения, навыков рефлексии, планирования, целеполагания, эффективного общения, уверенности в себе, регуляции психофизиологического состояния в ТЖС, мотивации достижения успеха. Статистический анализ данных в экспериментальной и контрольной группе в начале и конце формирующего эксперимента показал увеличение количества студентов, адекватно прогнозирующих результат деятельности в стрессогенных условиях, снижение уровня ситуативной психической напряженности, совершенствование процессов программирования своих действий, адекватности самооценки, устойчивости субъективных параметров оценивания эффективности деятельности.

По теме диссертации опубликована 31 работа.

В зарубежных изданиях, входящих в международную базу данных и систему цитирования Scopus:

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Психологический журнал. — 2015. — Т. 36. — № 4. — С. 16 — 22 . (0,81 / 0,41 п.л.) (автор. — 50%)

В журналах, рекомендованных ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации:

2. Баранов А.А. Контрольно-оценочная деятельность преподавателя как отражение его профессионализма / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Вестник Костромского государственного университета им. Некрасова. Акмеология образования. — 2007. — Т. 13. — № 3. — С. 94 – 99. (0,8 / 0,4 п.л.) (автор. — 50%)

3. Баранов А.А. Контрольно-оценочная деятельность: разные стороны одного процесса / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Вестник Ижевского государственного технического университета. — 2008. — № 4.— С. 220 — 222. (0,4 / 0,2 п.л.) (автор. — 50%)

4. Баранов А.А. Динамика учебно-оценочной деятельности студентов вуза на экзамене / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Психологическая наука и образование. Электронный журнал. — 2011. — № 4. — Режим доступа: http://www.psyedu.ru/journal/2011/4/2555.phtml (автор. — 50%)

5. Жученко О.А. Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации как ресурс стрессоустойчивости личности: теоретический аспект / О.А. Жученко. // Alma mater. Вестник высшей школы. — 2013. — № 7. — С. 117 — 119 (0,3 п.л.).

6. Баранов А.А. Самооценка академических достижений в экзаменационной ситуации и личностные особенности студентов возрастного периода молодости / А.А. Баранов, О.Н. Малахова, О.А. Жученко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2023. — Т. 12, вып. 2 (46). — С. 102–113. https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-102- 113 (1,39 / 0,46 п.л.) (автор. — 30%)

7. Жученко О.А. Прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации: к проблеме определения / О.А. Жученко. // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». — 2024. — № 1. — Т. 47. — С. 21 — 33. https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.21 (1,50 п.л.).

В иных научных изданиях:

8. Баранов А.А. Влияние уровня напряженности на прогнозирование в экстремальной ситуации / А.А. Баранов, О.А. Бокова (О.А. Жученко) // Cogito. Вып. 4. Сборник научных статей по педагогике и психологии / сост. Сироткин С.Ф., Баранов А.А. — Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 2001. — С. 181 – 188. (0,4 п.л.) (автор. — 50%)

9. Жученко О.А. Экзамен как разновидность экстремальной ситуации / О.А. Жученко // Труды регион. науч.-практ. конф. «Аграрная наука: состояние и проблемы». Т.2. — Ижевск: Изд-во ИжГСХА, 2002. — С. 220 – 225. (0,3 п.л.)

10. Жученко О.А. Влияние экстремальной ситуации на когнитивные процессы / О.А. Жученко // Перспективы развития регионов России в XXI веке: межрег. науч.-практ. конф. молодых ученых – специалистов. — Ижевск: Изд-во ИжГСХА, 2002. — С. 235 – 239. (0,3 п.л.)

11. Жученко О.А. Методы управления стрессом / О.А. Жученко // Научное обеспечение АПК. Итоги и перспективы. Материалы Всерос. науч-практ. конф. — Ижевск: Изд-во ИжГСХА, 2003. — С. 228 – 232. (0,3 п.л.)

12. Жученко О.А. Психологический стресс: к проблеме определения / О.А. Жученко // Устойчивому развитию АПК – научное обеспечение. Т.2. Материалы Всерос. науч.–практ. конф. - Ижевск: РИО ФГОУ ВПО ИжГСХА, 2004. — С. 227 – 231. (0,3 п.л.)

13. Жученко О.А. Проявление психической напряженности у студентов на экзамене / О.А. Жученко // Научное обеспечение реализации национальных проектов в сельском хозяйстве. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Т.2. — Ижевск: ФГОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2006. — С. 352 – 357.(0,3 п.л.)

14. Жученко, О.А. Тревожность студентов на экзамене: сущность и проявление / О.А. Жученко // Актуальные проблемы высшего профессионального образования: материалы межвуз. науч.-метод. конф. — Кострома: Изд-во КГСХА, 2006. — С. 153 – 155. (0,2 п.л.)

15. Баранов А.А. Семья как условие формирования саморегуляции студентов в контрольно-оценочной ситуации / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Современная семья: традиции и инновации. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Ижевск: ГОУ ВПО «УдГУ», 2008. — С. 227 — 231. (0,3 п.л.) (автор. — 50%)

16. Баранов А.А. Развитие процессов саморегуляции студентов как условие достижения ими качества образования / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Социальная работа и молодежь. Материалы Межд. науч.-практ. конф. / под ред. Солодянкиной О.В. — Ижевск: Изд-во ГОУ ВПО «УдГУ», 2009. — С. 14 – 17. (0,3 п.л.) (автор. — 50%)

17. Баранов А.А. Учебно-оценочная деятельность студентов на экзамене: практический аспект / А.А. Баранов, О.А. Жученко // Учитель XXI века: стратегии профессионального взаимодействия и саморазвития: Материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участием. Ч.1. / под ред. Т.Ф. Востроknутовой. — Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2010. — С. 278 — 281. (0,3 п.л.) (автор. — 50%)

18. Жученко О.А. Прогностическая деятельность студентов вуза в контрольно-оценочной ситуации как проявление процессов саморегуляции / О.А. Жученко // Учитель XXI века: стратегии профессионального взаимодействия и саморазвития: Материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участием. Ч.2. / под ред. Т.Ф. Востроknутовой. — Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2010. — С. 54 — 56. (0,2 п.л.)

19. Жученко О.А. Стрессогенность контроля знаний: программа оптимизации состояния студентов / О.А. Жученко // Ананьевские чтения. Современные прикладные направления и проблемы психологии: Материалы науч. конф. Ч.2. — СПб.: Изд-во С-Петербургского ун-та, 2010. — С. 226 — 227. (0,1 п.л.)

20. Жученко О.А. Прогнозирование оценок студентами на экзамене / О.А. Жученко // Психология XXI века: Материалы Межд. науч.-практ. конф. молодых ученых / под науч. ред. О. Ю. Щелковой. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2011. — С. 308 — 310. (0,1 п.л.)

21. Жученко, О.А. Особенности восприятия студентами мониторинга качества образования / О.А. Жученко // Ананьевские чтения — 2011. Социальная психология и жизнь: Материалы науч. конф. / отв. ред. А.Л. Свенцицкий. — СПб.: Изд-во С. - Петерб. ун-та, 2011. — С. 276 — 278. (0,1 п.л.)

22. Жученко О.А. Связь личностных особенностей с прогнозированием результативности деятельности в стрессогенной ситуации / О.А. Жученко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Гуманитарные науки». — 2012. — № 6. — С. 53 — 55 (0,3 п.л.)

23. Жученко О.А. Развитие прогнозирования как часть поликультурного образования в ВУЗе / О.А. Жученко // Образование и межнациональные отношения. Education and Interethnic Relations — IEIR 2012. Ч. 1 / под ред. Э.Р. Хакимова. – Ижевск: УдГУ, 2012. — С. 177 — 178 (0,1 п.л.)

24. Жученко О.А. Особенности саморегуляции студентов с разной направленностью компонентов прогноза исхода экзаменационной ситуации / О.А. Жученко // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2013. — № 2 (14). — С. 137 — 141 (0,6 п.л.)

25. Жученко О.А. Прогнозирование исхода стрессогенной ситуации будущим профессионалом / О.А. Жученко. // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Второй Всерос. конф. Ч. 2. — Казань: Изд-во « Отечество», 2013. — С. 252 — 256 (0,2 п.л.).

26. Zhuchenko, O.A. Optimization of self-presentation of the students at the exam in a multicultural world / O.A. Zhuchenko // Education and International Relations: Book of articles / Ed. by E. Khakimov. — Izhevsk: Udmurt State University, 2011. — P. 238 — 240. (0,1 п.л.)

27. Жученко О.А. Прогностическая самооценка академических достижений и способность к прогнозированию: к вопросу о зависимости / О.А. Жученко. // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание». — 2018. — № 5. — С. 78 — 80. (0,38 п.л.)

28. Жученко О.А, Связь самооценки академических достижений и прогностической компетентности будущих профессионалов в экзаменационной ситуации / О.А. Жученко. // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание». — 2020. — № 8. — С. 44 — 49. DOI:10.37882/2500-3682.2020.08.06 (0,62 п.л.)

29. Жученко О.А. Самооценка академических достижений студентов аграрного вуза: фронтальный экзамен vs онлайн экзамен / О.А. Жученко. // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК: материалы Межд. науч.-практ. конф., посвященной году науки и технологии в России, 24 – 26 февраля 2021г., г. Ижевск. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2021. – Т. 2. — С. 169 — 173. (0,23 п.л.)

30. Жученко О.А. К вопросу о личностных детерминантах адекватности самооценки академических достижений как ресурса стрессоустойчивости студентов / О.А. Жученко. // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности [Электронный ресурс]: материалы VI Междун. науч. конф. (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) / сост. Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костромской государственный университет, 2022. — С. 234 — 238. (0,38 п.л.)

31. Жученко О.А. Личностно-ориентированная программа развития адекватности самооценки академических достижений студентов юношеского возраста как ресурса стрессоустойчивости / О.А. Жученко. // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы [Электронный ресурс]: сб. материалов IV Всерос. науч. конференции с межд. участием (Казань, 8–10 ноября 2023 г.) / ред. кол.: А.О. Прохоров, Б.С. Алишев, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов. – Казань: Издательство Казанского университета, 2023. — С. 253 – 258. — Режим доступа: https: //kpfu.ru/psychology/struktura/kafedry/kafedra-obschej-psihologii/elektronnyeuchebnye-i-metodicheskie-materialy. (0,27 п.л.)